

مسمومیت غذایی چیست؟

مسمومیت غذایی زمانی رخ می دهد که غذای آلوده بخورید. آلوده به این معنی است که با یک ارگانیسم سمی مانند یک باکتری، قارچ، انگل یا ویروس آلوده شده است. گاهی اوقات، محصولات جانبی سمی این موجودات می تواند باعث مسمومیت غذایی شود.

وقتی چیزی سمی می خورید، بدن شما برای پاکسازی سموم واکنش نشان می دهد. بدن شما ممکن است از طریق استفراغ، اسهال یا هر دو پاکسازی را انجام دهد. همچنین ممکن است دچار تب شوید. علائم ناراحت کننده مسمومیت غذایی روش بدن شما برای بازگشت به سلامت است. معمولاً در یک یا دو روز کار می کند.

هر کسی در صورت خوردن غذای آلوده ممکن است دچار مسمومیت غذایی شود، اما برخی از افراد بیشتر از دیگران در اثر این آلودگی بیمار می شوند. بستگی به میزان سمی که آنها خورده اند و غلظت آن چقدر است.

سلامت شما نیز در خطر ابتلا به مسمومیت غذایی نقش دارد. سیستم ایمنی شما همیشه عفونت ها را دفع می کند، و شما حتی در مورد آن نمی دانید. حتی با روش های بهداشتی نگهداری مواد غذایی، معمولاً مقدار کمی آلودگی در غذای شما وجود دارد. هنگامی که سیستم ایمنی بدن شما به آستانه خود برسد، دچار "مسمومیت" می شوید.

علل بروز مسمومیت غذایی چیست؟

بسیاری از میکروب ها یا آلاینده ها می توانند باعث بیماری های ناشی از غذا شوند. غذا یا نوشیدنی که حامل یک آلاینده است، "آلوده" نامیده می شود. غذا می تواند به یکی از موارد زیر آلوده شود:

- باکتری ها
- ویروس ها
- انگل هایی که می توانند در روده ها زندگی کنند.
- سموم که به آنها سم نیز گفته می شود.
- باکتری هایی که حامل یا تولید سموم هستند.
- کپک هایی که سم می سازند.

اصطلاح "مسمومیت غذایی" معمولاً برای توصیف تمام بیماری های ناشی از غذا استفاده می شود.

«بیماری های منتقله از غذا» به کلیه بیماری های ناشی از هر گونه غذا یا نوشیدنی آلوده گفته می شود.

"مسمومیت غذایی" به معنای بیماری به طور خاص ناشی از سم موجود در غذا است. مسمومیت غذایی نوعی بیماری ناشی از غذا است.

بیش از ۲۵۰ نوع خاص از مسمومیت های غذایی وجود دارد. برخی از شایع ترین علل عبارتند از:

سالمونلا: تخم مرغ خام و مرغ نیم پز از منابع رایج مسمومیت با سالمونلا هستند. همچنین می تواند از گوشت گاو، گوشت خوک، سبزیجات و غذاهای فرآوری شده حاوی این موارد رخ دهد. سالمونلا شایع ترین عامل باکتریایی مسمومیت غذایی است که بیشترین تعداد بستری شدن در بیمارستان و مرگ و میر ناشی از مسمومیت غذایی را به همراه دارد.

باکتری E. coli: معمولاً در گوشت نیم پز و سبزیجات خام یافت می شود، باکتری E. coli سمی تولید می کند که روده کوچک را تحریک می کند.

لیستریا: باکتری های موجود در پنیرهای نرم، گوشت های اغذیه فروشی، هات داگ و جوانه های خام می توانند باعث لیستریوز شوند، عفونتی که به ویژه برای افراد باردار خطرناک است.

نوروویروس: شما می توانید با خوردن صدف نیم پز، سبزیجات برگ دار یا میوه های تازه به نوروویروس مبتلا شوید. همچنین می توانید با مصرف غذای تهیه شده توسط فرد بیمار به آن مبتلا شوید. این ویروسی است که بیشتر با آنفولانزای معده مرتبط است.

هیپاتیت A: هیپاتیت A ویروسی می تواند از طریق صدف، محصولات تازه یا آب و یخ آلوده به مدفوع منتقل شود. این یک عفونت مزمن مانند سایر ویروس های هیپاتیت نیست، اما می تواند بر کبد تأثیر بگذارد.

استافیلوکوک: عفونت استاف زمانی رخ می دهد که افراد باکتری استاف را از دست خود به غذا منتقل می کنند. غذاهایی که اغلب دخیل هستند عبارتند از گوشت، مرغ، شیر و محصولات لبنی، سالاد، محصولات پخته شده با خامه و پر کردن ساندویچ. این باکتری می تواند قسمت های زیادی از بدن را تحت تاثیر قرار دهد.

کمپیلوباکتر: این عفونت باکتریایی رایج که باعث ناراحتی شدید دستگاه گوارش می شود، می تواند برای هفته ها باقی بماند. معمولاً، ماکیان، گوشت یا تخم مرغ نیم پز، گوشت های فرآوری نشده، سبزیجات آلوده و شیر خام (فرآوری نشده) یا منابع آب، مقصر هستند. همچنین از طریق آلودگی متقابل منتشر می شود.

شیگلا: باکتری شیگلا به طور معمول در سبزیجات نپخته، صدف ها و سالادهای خامه ای یا سس مایونز (ماهی تن، سیب زمینی، ماکارونی، مرغ) یافت می شود. این می تواند باعث ایجاد خون یا مخاط در اسهال شود، به همین دلیل است که عفونت گاهی اوقات اسهال خونی باسیلی نامیده می شود.

چگونه غذا آلوده می شود؟

غذا می تواند در هر نقطه ای از مزرعه یا ماهیگیری تا سفره آلوده شود. مشکل می تواند در طول رشد، برداشت یا صید، پردازش، ذخیره سازی، حمل و نقل یا آماده سازی شروع شود.

غذا می تواند در هر مکانی که با آن کار می شود، از جمله خانه، آلوده شود، زیرا:

شستن ضعیف دست ها پس از استفاده از توالت می تواند باعث آلودگی غذا شود. سایر آلاینده ها می توانند از دست ها در هنگام تهیه غذا یا سرو غذا منتقل شوند.

چاقوهای شسته نشده، تخته های برش یا سایر ابزار آشپزخانه می توانند آلودگی ها را پخش کنند.

ذخیره سازی نامناسب مواد غذایی که برای مدت طولانی در دمای اتاق رها می شوند ممکن است باعث آلودگی غذا شوند. غذایی که برای مدت طولانی در یخچال نگهداری می شود ممکن است فاسد شود. همچنین مواد غذایی نگهداری شده در یخچال یا فریزر که خیلی گرم هستند ممکن است فاسد شوند.

علائم مسمومیت غذایی چیست؟

بسته به اینکه چه چیزی باعث بیماری شده است، علائم متفاوت است. بسته به علت ممکن است طی چند ساعت یا چند هفته شروع شوند.

علائم شایع مسمومیت غذایی عبارتند از:

- ناراحتی معده.
- استفراغ کردن
- اسهال
- اسهال خونی.
- درد و گرفتگی معده.
- تب.
- سردرد.

مسمومیت غذایی کمتر بر سیستم عصبی تأثیر می گذارد و می تواند باعث بیماری شدید شود. علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تاری یا دوبینی.
- سردرد.
- از دست دادن حرکت در اندام ها.
- مشکلات بلع.
- سوزن سوزن شدن یا بی حسی پوست.
- ضعف

استفراغ و اسهال می تواند به سرعت باعث کاهش سطح مایعات بدن شود که به آن کم آبی یا دهیدراته شدن نیز می گویند، در نوزادان و کودکان می تواند باعث بیماری جدی شود.

اگر علائم کودک شامل استفراغ و اسهال و هر یک از موارد زیر است، با پزشک تماس بگیرید:

- تغییرات غیرمعمول در رفتار یا تفکر.
- تشنگی بیش از حد.
- ادرار کم یا بدون ادرار.
- ضعف
- سرگیجه.
- اسهالی که بیش از یک روز طول بکشد.
- استفراغ مکرر
- مدفوع هایی که خون یا چرک دارند.
- مدفوع سیاه
- درد شدید در معده یا راست روده.
- هر گونه تب در کودکان زیر ۲ سال.
- تب (۳۸.۹ درجه سانتیگراد) یا بالاتر در کودکان بزرگتر.
- سابقه سایر مشکلات پزشکی.

اگر فرد بزرگسالی هر یک از موارد زیر را دارد، با پزشک تماس بگیرید:

- علائم سیستم عصبی، مانند تاری دید، ضعف عضلانی و سوزن سوزن شدن پوست.
- تغییر در تفکر یا رفتار.
- تب (۳۹.۴ درجه سانتیگراد).
- استفراغ مکرر
- اسهالی که بیش از سه روز طول بکشد.
- علائم کم آبی - تشنگی بیش از حد، خشکی دهان، ادرار کم یا بدون ادرار، ضعف شدید، سرگیجه یا سبکی سر.

مسمومیت غذایی چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشکان از شما در مورد علائم و آنچه اخیراً مجبور به خوردن و نوشیدن بوده اید سؤال می کند. اگر علائم خاصی دارید، ممکن است بخواهند نمونه مدفوع بگیرند یا آزمایش خون برای بررسی وجود انگل یا باکتری خاص درخواست بدهند.

آیا مسمومیت غذایی خود به خود برطرف می شود؟

در بیشتر موارد، می توانید مسمومیت غذایی را از طریق درمان حمایتی در خانه مدیریت کنید و فقط با هیدراته ماندن در خانه بمانید. شما از طریق اسهال، استفراغ و تب مایعات زیادی از دست می دهید. هیدراته ماندن مهمترین کاری است که می توانید برای حمایت از بدن خود در حین انجام کار انجام دهید. اگر شما یا فرزندتان علائم کم آبی بدن دارید، ممکن است لازم باشد برای دریافت مایعات IV به بیمارستان بروید.

منابع:

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

[/https://www.webmd.com](https://www.webmd.com)